

# 10月26日(木)の給食

720kcal



## 献立

献立	材料
ごはん	米
豚となすのみそ炒め	豚ももスライス なす ピーマン にんじん 油 みそ 酒 砂糖・みりん 濃口しょうゆ 豆板醤
小松菜のおひたし	小松菜 もやし 和風だし 薄口しょうゆ 砂糖
きゅうりとコーンのサラダ	きゅうり 花切大根 コーン わかめ 和風顆粒だし 薄口しょうゆ ごま油
和風スープ	ごぼう 大根 油揚げ かいわれ大根 和風だし 薄口しょうゆ 塩
豆乳ぷりん	調整豆乳 アガー 砂糖 水 黒蜜



◎実は縁起が良い!?  
 「富士鷹  
三茄子  
なすび」  
 「成すと  
かひつれ  
いるぞう。」

旬  
 7月~8月  
 「夏なす」  
 皮が厚く  
 食べ穴えの

~9月  
 「秋なす」  
 水分が多く甘い!!

なすび

◎レシピが豊富!!  
 炒め物、揚げ物にしたり、  
 パスタに入れたり、そのまま焼い  
 ても絶品!!  
 食物繊維、カリウム、葉酸などが多  
 含まれているので体に良い!! (ぜひ食べて  
 ほしい!!)